

# Gaufres Natures

## Dessert



Note : 1

Portions : 12 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson/repos : 60 min

Calories par portion : 427.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 38.025

## Les ingrédients

- 200.0 gr Beurre
- 8.0 u Oeuf
- 190.0 gr Sucre
- 2.0 u Sucre vanillé
- 1.0 p Sel
- 500.0 gr Farine de blé
- 65.0 cl lait demi écrémé
- 1.5 u Sachet levure chimique

## Préparation de la pâte

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Placer les jaunes dans un saladier et les blancs dans un récipient haut et étroit pour les faire monter en neige.

Dans le saladier, placer d'abord le sucre et le sachet de sucre vanillé. Battre puis incorporer successivement le beurre fondu, le lait et la farine en continuant de bien mélanger.

Dans l'autre récipient monter les blancs d'oeuf en neige.

Incorporer les blancs en neige dans la préparation à l'aide d'une cuillère en évitant de trop les écraser.

## Cuisson

Vous pouvez cuire directement la pâte et déguster directement les gauffres une fois cuites.

## Présentation

A proposer avec de la confiture, du sucre glace, du sirop d'érable....